



Al Mustafa  
Open  
University

# Konseling Akademik & Pendidikan

Siti Rabiah, M.A

2025

باسمہ تعالیٰ



## Materi 2:

# Teori-teori Konseling

**Pengantar teori & pendekatan konseling**

**Psikoanalisa**

**Adlerian**

**Behavior Therapy**

**Kognitif Therapy**

**Client Center Therapy (Rogers)**





# Sejarah Konseling & Psikoterapi

- ✓ Terdapat banyak pendekatan yang menjelaskan perilaku manusia dimana setiap pendekatan tidak dapat menjelaskan semuanya. Hal ini juga berlaku pada ilmu konseling dan psikoterapi yang memiliki sejarah perkembangan tersendiri. Meskipun sejarah merupakan catatan tak lengkap atas peristiwa yang telah terjadi, namun pengetahuan sejarah setiap bidang ilmu dapat membantu dalam mengenal identitas ilmu tersebut.
- ✓ Akar sejarah konseling dan psikoterapi muncul dari tradisi keagamaan dan tradisi filsafat dimana para Nabi dan filsuf menjalankan peran penting dalam pelaksanaan konseling yang kemudian mengalami perkembangan dengan diterapkannya metode ilmiah oleh pakar psikologi dan psikiatri.
- ✓ Sejarah konseling dan psikoterapi memiliki banyak dimensi dan tidak bergerak dalam satu garis lurus sebagaimana yang telah digambarkan dalam pembahasan akar sejarah ilmu konseling pada pertemuan sebelumnya.
- ✓ Dapat dinyatakan bahwa sejarah perkembangan ilmu konseling dan psikoterapi dalam 3 perspektif, yaitu: biomedical, relijius-spiritual dan psikososial.
- ✓ Perkembangan konseling di sekolah yang pada awal abad 19 berfokus pada perkembangan karir dan moral, pada abad 21 berkembang ke arah program konseling yang komprehensif.





# Teori & Pendekatan Konseling

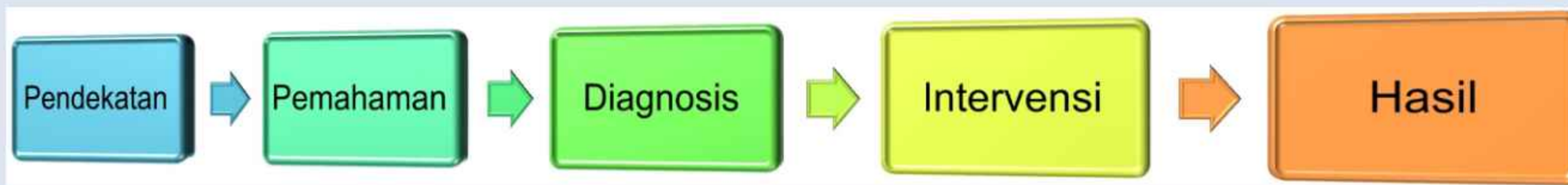
- ✓ Teori merupakan serangkaian struktur, konsep, definisi dan asumsi yang saling berkaitan dan menjelaskan hubungan antara variabel-variabel dengan tujuan memprediksi fenomena yang menjadi pembahasan untuk mendapatkan kerangka berpikir yang teratur atas fenomena tersebut.
- ✓ Teori diperoleh melalui analisa, kajian atas fenomena dan data dimana ketika data tersebut diteliti dengan menggunakan metode ilmiah kita mengenal fenomena tersebut. Dengan demikian fenomena dapat dijelaskan dan diperoleh kemampuan prediksi yang memungkinkan kita dapat mengontrol atau melakukan pengaturan.
- ✓ Sebuah teori memenuhi kriteria ilmu ketika memiliki bangunan teori dan proposisi relasi.
- ✓ Teori ilmiah memiliki karakteristik sebagai berikut:
  1. Memiliki validitas secara empirik
  2. Sempel dalam menjelaskan fenomena
  3. Komprehensif
  4. Koherence
  5. Dapat diuji
  6. Bermanfaat
  7. Dapat diterima



# Pendekatan Konseling & Urgensinya

Fungsi umum pendekatan dalam konseling:

1. Meringkas & menggeneralisasikan; menyatukan informasi untuk memudahkan pemahaman data konseli.
2. Membantu memahami fenomena kompleks; sebagai dasar dalam mendignosa dan menjelaskan masalah konseli.
3. Sebagai prediktor; memprediksikan hasil konseling berdasarkan data
4. Mendorong penelitian lanjutan; menjadi dasar untuk pengumpulan data dan studi lebih lanjut.





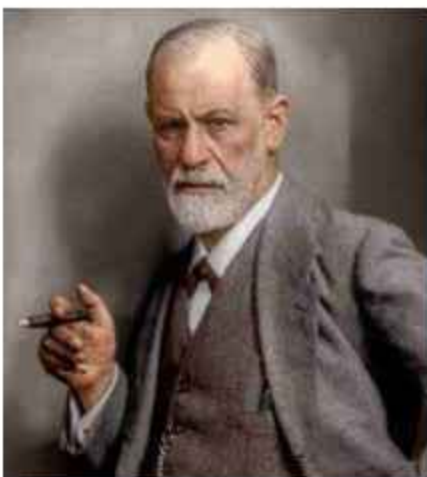


# Pendekatan Konseling & Profesionalitas

- ✓ Pelaksanaan konseling secara profesional berarti bertitik tolak dari pendekatan-pendekatan yang secara ilmiah dan teknologis dapat dipertanggungjawabkan.







# Psikoanalisa

- ✓ Peletak dasar teori psikoanalisa adalah Sigmund Freud (1865-1939) yang membangun teori kepribadian dan metode terapi berdasarkan pandangannya.
- ✓ Psikoanalisis berarti analisa psikologis dengan tujuan mengenali motivasi internal dan dalam atas perilaku serta gangguan psikologis.
- ✓ Psikoanalisa memandang manusia secara pesimis, determinis, mekanis dan reduksionis. Manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tidak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah oleh peristiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi pada masa lalu.
  
- ✓ **Asumsi tingkah laku bermasalah: disfungsi yang disebabkan oleh:**
  - (1) dinamika yang tidak efektif antara id, ego dan super ego dan
  - (2) proses belajar yang tidak benar pada masa kanak-kanak.
  
- ✓ **Konseling dengan pendekatan psikoanalisa bertujuan untuk:**
  - (1) membawa masalah yang berada pada ketidaksadaran menjadi hal yang disadari oleh klien,
  - (2) menguatkan 'ego' sehingga perilaku tidak hanya berdasarkan kebutuhan tetapi juga menyesuaikan dengan realitas.





# Proses Konseling

1

. Dalam proses konseling, terdapat dua bagian hubungan konselor dengan klien, yaitu aliansi dan transferensi.

Aliansi merupakan sikap klien kepada konselor yang relatif rasional , realistik dan tidak neurosis. Aliansi terjadi pada hubungan awal konselor dengan klien dalam bentuk kerjasama yang didasarkan kesepakatan atas tujuan dan tugas konseling serta perkembangannya.

Transferensi merupakan pengalihan segenap pengalaman klien di masa lalunya terhadap orang-orang yang menguasai yang ditujukan kepada konselor.

2

Dalam proses konseling tidak hanya menyelesaikan masalah perilaku tetapi juga berfokus pada perkembangan kognisi klien terhadap dirinya dengan tujuan perubahan karakter. Konselor bertindak sangat sedikit dalam menunjukkan perasaan dan pengalamannya sehingga mendorong klien untuk memantulkan perasaannya kepada konselor. Pemantulan ini merupakan materi konseling yang perlu dianalisis dan diinterpretasikan





## Teknik Konseling Psikoanalisa



Asosiasi bebas

Analisa mimpi

Interpretasi  
resistensi

Interpretasi  
transferensi





# Adlerian

- ✓ Alfred Adler (1870-1937) dengan teori psikologi individu yang diajukannya telah menjadi dasar prinsip praktek dalam institusi pendidikan dan psikoterapi personal dan terapi kelompok. Teori Alfred berfokus pada “inferiority feeling” yang menjadi motivasi individu untuk berkembang. Dimana untuk menutupi rasa rendah dirinya akan berusaha untuk meraih kesempurnaan dirinya. Gangguan psikologis bersumber dari proses belajar yang tidak tepat, persepsi dan visualisasi yang salah.
- ✓ Tujuan konseling berdasarkan pendekatan Adler bukan perubahan perilaku melainkan untuk mengidentifikasi tujuan dan asumsi yang salah dan konselor membantu klien untuk menggantinya dengan tujuan yang terorganisir.
- ✓ Proses konseling Adler yang berfokus pada aspek kognitif berupaya untuk menemukan kesalahan berpikir dan nilai-nilai klien seperti egosentrisme, ketidakpercayaan, mencari kedudukan yang tidak realistis. Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk yang kreatif dan memiliki kebebasan. Oleh karena itu penyebab terjadinya masalah, kesalahan persepsi dan kesalahan belajar merupakan tanggungjawab individu itu sendiri.
- ✓ Teknik yang digunakan berupa: memberi nasihat, tugas /pekerjaan rumah, bercanda untuk mengurangi ketegangan masalah dan diam.





# Behavior Therapy

Landasan teori Behavior therapy tidak rumit. Sebagian konsepnya berkaitan dengan teori belajar dan kepribadian serta perkembangan anak.

- Kebanyakan dari perilaku abnormal yang sebelumnya dianggap sebagai penyimpangan selanjutnya dikategorikan sebagai non-patologis.
- Fokus pada penentuan perilaku yang saat ini sedang berlangsung berdasarkan asumsi bahwa langkah terbaik untuk memahami perilaku seseorang dengan mendeskripsikannya pada satu peristiwa tertentu.

Terapi memerlukan analisa bagian-bagian kecil yang membentuk keseluruhan, maka metode yang digunakan menyasar bagian-bagian tersebut.

- Adanya perbedaan strategi yang digunakan dalam penyesuaian individu berbeda berdasarkan masalahnya.
- Pemahaman akar psikologis untuk terjadinya perubahan perilaku bukanlah hal yang penting. Dengan kata lain, tidaklah penting mengetahui sebab timbulnya masalah perilaku.
- Behavior therapy memegang prinsip pelaksanaan metode ilmiah.





## Gangguan perilaku

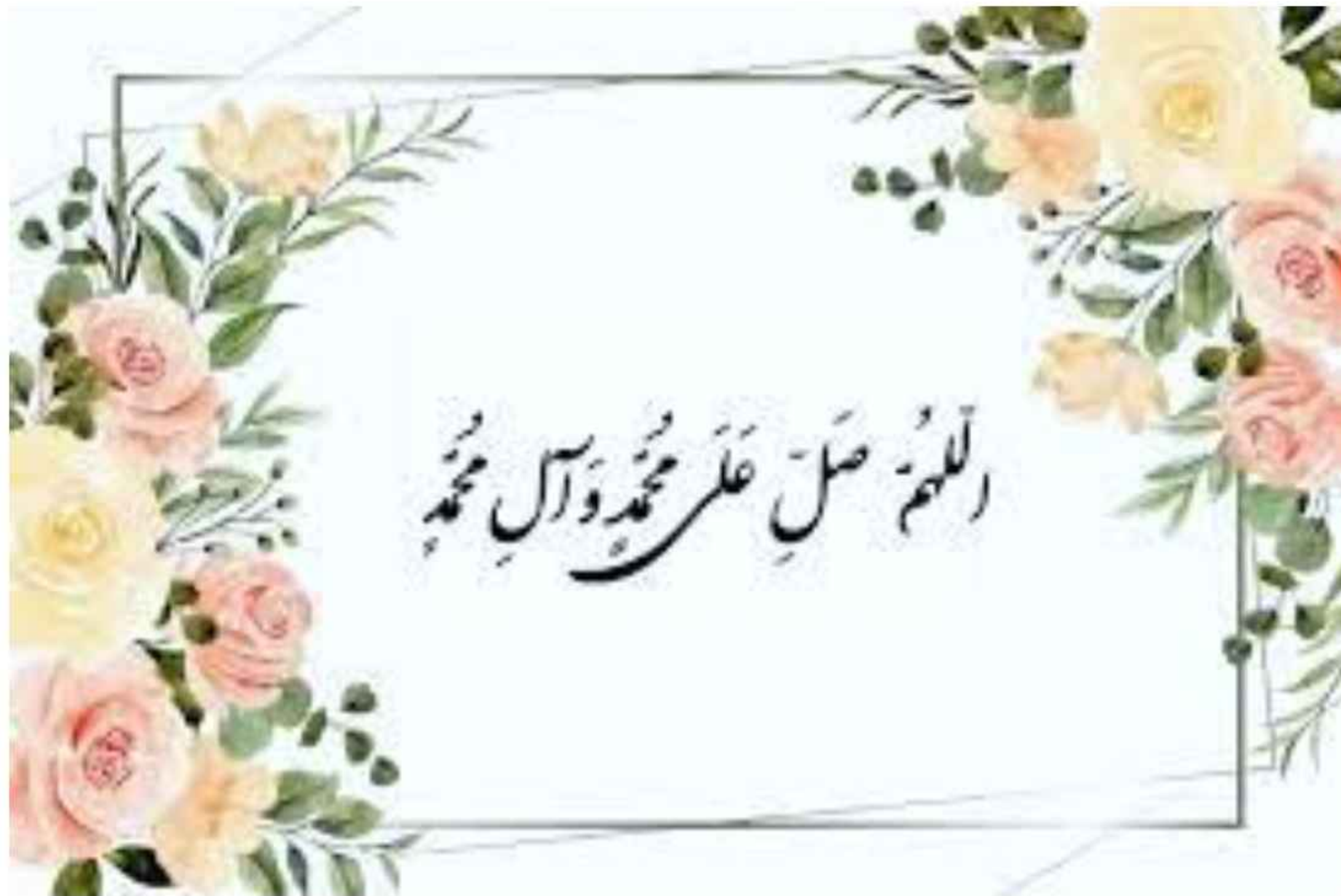
- Penyimpangan perilaku selalu merupakan hasil belajar dan dapat hilang melalui proses belajar atau dengan mempelajari hal yang baru dapat menggantikan atau menyeimbangkan perilaku tersebut.
- Aturan belajar memiliki peran penting dalam menjelaskan hal ini misalnya stimulasi yang menimbulkan kecemasan digeneralisir kepada stimulasi yang mirip.

## Behavior Therapy

### Teknik terapi

- Teknik perilaku: latihan membentuk perilaku yang diinginkan, perencanaan penguatan perilaku (positif dan negatif), assertive training, self kontrol
- Teknik rekonstruksi kognitif untuk membantu klien mengenali pola pikir yang salah, menyesuaikan pola pikir yang sesuai dengan realita. Misalnya pemberian informasi yang benar hingga ke tingkatan yang lebih tinggi.





*Sekian &  
Terima kasih*